

# 《药膳与药粥保健疗法》

## 图书基本信息

书名：《药膳与药粥保健疗法》

13位ISBN编号：9787533737122

10位ISBN编号：7533737121

出版时间：2007-1

出版社：安徽科技出版社图书服

作者：徐毅 编

页数：257

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《药膳与药粥保健疗法》

## 内容概要

《药膳与药粥保健疗法》系统而具体地介绍了现代人经常为之困扰的 100 多种疾病的药膳与药粥保健疗法，另外还列举了一些滋补强身、美容保健的药膳与药粥，供大家选用。内容丰富实用、通俗易懂、易学易做。

随着人们寻求无毒副作用、无污染、无创伤的自然疗法意识的增强，中国民间传统自然疗法——刮痧以其科学性、简便性、有效性和安全性的特点，日益受到百姓喜爱，并流传千年不衰。它集防病、治病、保健、养生于一体，对日益增多的慢性病、多发病、疑难杂症有独特疗效。

# 《药膳与药粥保健疗法》

## 书籍目录

第一章 食物疗法的一般常识一、药膳的起源与发展二、药膳与药粥的作用与特点三、食物的性与味

第二章 药膳、药粥与日常生活保健一、滋补强身的药膳与药粥(一)补气类药膳与药粥(二)补血类药膳与药粥(三)气血双补类药膳与药粥(四)补阴类药膳与药粥(五)补阳类药膳与药粥(六)强身健体、延年益寿类药膳与药粥二、美容保健类药膳与药粥(一)润肤增白类(二)祛斑养颜类(三)祛疾护肤类(四)护眼明目类(五)健齿固牙类(六)除臭留香类(七)乌发亮发类(八)美体丰肌类(九)健身减肥类三、药膳、药粥和季节的变化(一)春季常用的药膳、药粥(二)夏季常用的药膳、药粥(三)秋季常用的药膳、药粥(四)冬季常用的药膳、药粥

第三章 常见病症与药膳、药粥一、儿科病症(一)小儿腹泻(二)小儿厌食(三)小儿疳积(四)小儿流涎(五)小儿遗尿(六)小儿积滞(七)小儿虫积(八)小儿夏季热(九)小儿哮喘(十)小儿汗症(十一)小儿佝偻病(十二)麻疹(十三)水痘(十四)流行性腮腺炎(十五)百日咳(十六)小儿肥胖症二、内科病症(一)感冒(二)咳嗽(三)急性气管炎、支气管炎(四)慢性支气管炎(五)肺结核(六)口臭(七)口疮(八)呕吐(九)急性肝炎(十)慢性肝炎(十一)肝硬化(十二)急性胃炎(十三)急性肠炎(十四)慢性胃炎(十五)消化性溃疡(十六)胃下垂(十七)呃逆(十八)腹泻(十九)便秘(二十)高血压病(二十一)高脂血症(二十二)病毒性心肌炎(二十三)冠心病(二十四)低血压(二十五)动脉粥样硬化(二十六)偏头痛(二十七)贫血(二十八)血小板减少性紫癜(二十九)慢性肾炎(三十)急性肾炎(三十一)血尿(三十二)糖尿病(三十三)脂肪肝(三十四)甲状腺功能亢进(三十五)神经衰弱(三十六)失眠三、妇科病症(一)月经不调(二)月经过多(三)闭经(四)痛经(五)功能性子宫出血(六)经前期紧张综合征(七)女性青春期食疗(八)带下(九)不孕(十)女性阴冷(十一)先兆流产(十二)习惯性流产(十三)人工流产(十四)妊娠恶阻(十五)妊娠水肿(十六)产后缺乳(十七)产后血虚(十八)产后恶露不尽(十九)急性乳腺炎(二十)更年期综合征四、男科病症(一)男性不育症(二)不射精症(三)血精(四)阳痿(五)早泄(六)慢性前列腺炎五、外科与伤科病症(一)疔、疮(二)痈(三)丹毒(四)痔疮(五)脱肛(六)单纯性甲状腺肿(七)慢性胆囊炎和胆石症(八)骨质疏松症(九)颈椎病(十)肩关节周围炎(十一)腰肌劳损(十二)跟痛症六、皮肤科病症(一)皮肤湿疹(二)皮肤瘙痒症(三)荨麻疹(四)白癜风(五)头发早白(六)痤疮(七)黄褐斑(八)酒渣鼻(九)头皮屑(十)脱发(十一)脂溢性皮炎七、眼及耳鼻喉科病症(一)视疲劳(二)白内障(三)假性近视(四)夜盲症(五)鼻窦炎(六)过敏性鼻炎(七)慢性咽喉炎

版权页：一、药膳的起源与发展 食物疗法，顾名思义，就是以食物或食用药物强身健体、治疗和预防疾病的一种方法。食疗的原料是食品和食用药物，从粮食到蔬菜、瓜、果、蛋、奶、禽、畜等，是人们日常生活中经常接触到的。它不仅能提供人体必需的各种营养成分，以保健强身、预防疾病，而且有辅助治疗、促进康复的作用。药膳，是在食疗的基础上，以中医理论为指导，以药配膳，也就是将药物与食物配合在一起，通过烹调加工而成的一种防病治病、保健强身的特殊方法。它形是食品，性是药品，既有药物的治疗作用，又有食物的调养作用，其精华在于食借药力，药助食补，从而收到药物治病和食物营养的双重功效。药膳是食补和药疗两者的结合。药膳有广义和狭义之分。广义药膳包括药粥、药茶、药酒、药糖、药菜肴等，凡是药物与食物结合制成食品，均可称之。狭义药膳是指药物与肉类、鱼类、蔬菜、豆制品、面类等食物制成的菜肴、糕点等，既可单食，亦可佐餐食用。人类从起源至今，对食物的探索就在自觉或不自觉中进行着。人们为了更好地健康生活而进一步去认识食物、研究食物，从而防病治病、维护健康。西周时期，宫廷里就有了专司饮食调补官职的“食医”，负责帝王的饮食调理以保证其身体的健康，药膳就有了它的雏形。饮食调理的理论随着饮食经验和知识的积累，也逐渐产生。我国现存最早的一部医学经典著作《黄帝内经》（简称《内经》），它不仅奠定了中国传统医学发展的理论基础，也代表了中国饮食疗法的起源。其主要内容是中医饮食养生的理论基础、原则、方法以及在食养、食疗、食补、食忌等各方面的应用。如：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”说明了用药的同时辅以食物疗法的重要性。“色味当五脏，白当肺，辛；赤当心，苦；青当肝，酸；黄当脾，甘；黑当肾，咸。”又曰：“是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。此五味之所伤也。故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合五脏之气也。”详尽论述了脏腑生理特性和食物性味的关系，为药膳这一食物疗法确定了基本原则。我国现存最早的药学专著《神农本草经》，载药约315种。是汉以前药学知识和经验的结晶，为药膳的发展奠定了初步基础。书中记载了能滋补强身、防病治病、延年益寿的食物，如薏苡仁、枸杞子、大枣、茯苓、鸡；雁脂肪、蜜、藕、莲子、胡麻仁、葡萄等。南北朝时期对于饮食防病治病知识有明显增长。如晋代葛洪《肘后备急方》所记载了许多饮食调理的简、便、验方，对食物的合理搭配与禁忌的记载也较详细。唐代药膳有很大的发展。如《唐本草》记载了用动物肝脏治疗夜盲症。《本草拾遗》记录了人胎盘可作为强壮补剂。《千金方》指出羊的甲状腺和鹿的甲状腺可治甲状腺病。医药学家孙思邈的《千金要方》首先将“食治”立为专篇，并指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血。若能用食平疴，释情遗疾病，可谓良工。”并着有《食忌》《千金食治》等专著，强调了食物疗法的重要性。宋、金、元时期随着食物疗法的发展，出现了各具特色的流派，药膳已被广泛推崇。其中有代表性的是刘完素、张从正、李东垣、朱丹溪。各医家以药膳来防治疾病已很普遍。如《太平圣惠方》《圣济总录》均专门设有“食治”门。元代的食物疗法有了新的发展。吴瑞的《日用本草》、忽思慧的《饮膳正要》记录了不少回、蒙民族的饮食调理方药，明确指出通过日常食物与药物的合理调配，可以达到健体强身、防病治病的目的。明代由于中医药学的发展，人药的食物种类也大为增加，药膳也越来越为人所熟知。李时珍的《本草纲目》所载谷、菜、果、鳞、介、禽、兽等食物就有500种左右，各种食物的应用，多附有验方。有关药膳的著作也大量涌现，如卢和的《食疗正草》朱柿的《救荒本草》等。清代食物疗法已得到医家的普遍重视，著作也很多。如王士雄的《随息居饮食谱》、章穆的《调疾饮食辨》、袁枚的《随园食单》等，都有很高的价值。药膳的知识已广为人知，日常饮食中已比比皆是。新中国成立后，随着我国人民生活水平不断提高，现代人对饮食的调理、营养和防病治病十分重视，食物疗法的著作也层出不穷，其对食物的性味、功效、主治、临床运用、用法用量和注意事项等都有比较全面地论述，并对常见病多发病进行辨证施食，收到较好的临床疗效。二、药膳与药粥的作用与特点 药膳与药粥是中国传统医药知识与烹调经验相结合的产物，是祖国传统医学的一枝奇葩。其既有各种美食补充人体所必需的营养，又有适当的药物调整机体的动态平衡；既有养生保健、健体强身之用，又具扶正祛邪、通调脏腑之功。药膳与药粥在我国古代就受到医家的重视，成为防治疾病的重要手段之一，在民间也广为流传。随着现代医学科学、生物医学以及生物化学的发展，药膳与药粥得到了进一步丰富和完善，不仅仅局限于中医理论，还从生物化学角度分析其营养成分及功能。使其更具科学性，成为现代综合治疗必不可少的组成部分。食物通过合理的加工烹饪等方式可以具有健体强身、防治疾病的作用。合理的营养膳食，不但营养丰富，而且

## 《药膳与药粥保健疗法》

色泽淡雅，香味宜人，清淡爽口。不仅从生理上满足了人体的需求。而且从心理上减轻了病人对药物的恐惧感。对病人的康复有着极其重要的作用。其特点在于：1.药食同源药膳与药粥是将一些可以作为食物的药物经过食物的加工方法制作而成的，用来调整人体脏腑功能，促进疾病康复。但不是所有的药物都可以当做食物来食用的，一些药物毒性较大，不宜多食久食；一些药物质地坚硬，不能食用；一些药物味苦涩辛腥，不便食用。而食疗药物一般都性味平和，缓而不峻，副作用小，通常具有无病强身、有病治病的功效，有很广的适用范围。2.因时、因地、因人制宜药膳与药粥是以中医药理论为基础的，强调整体观念，辨证论治，合理施食。首先要运用中医理论全面分析疾病的证候表现、病理变化；然后还要根据个人的体质、年龄、季节、时令、地域等不同，综合判断，辨明寒热虚实，确定治疗原则；最后再根据辨证合理选用适当的药物或食物，通过适当的加工烹饪制成药膳或药粥服用，达到防病治病的目的。3.取材方便、良药可口我国中草药资源非常丰富，在目前发现的中药材中，有500余种可供作药膳使用，如较贵重的人参、天麻、冬虫夏草等；较便宜的薏苡仁、百合、枸杞等；取材方便的黑芝麻、赤小豆、陈皮、蜂蜜等。药膳与药粥使用的大多为药、食两用之品，通过适当的调配及精细的烹调，制成美味可口的餐饮，具有食品的色、香、味等特性，充分地满足了人们回归自然的本性，在享受美食的同时完成了防病治病的需要。

# 《药膳与药粥保健疗法》

## 编辑推荐

《药膳与药粥保健疗法》是中国民间传统自然疗法丛书之一。

# 《药膳与药粥保健疗法》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)